



株式会社 e-chance
〒140-0013 東京都品川区南大井 3-24-13

Copyright ©2010 e-chance. All Rights Reserved

		月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
食事 1	朝食	・コーヒー、紅茶またはハーブティー (150ml) ・ビスケット (2 枚) ※【注1】	・オレンジジュース (100ml) ※【注4】 ・食パン (1 枚) ※【注2】	・りんご又は洋ナシ (1 個) ・ビスケット (2 枚) ※【注1】	・オレンジジュース (100ml) ※【注4】 ・食パン (1 枚) ※【注2】	・コーヒー、紅茶またはハーブティー (150ml) ・ビスケット (2 枚) ※【注1】	・りんご又は洋ナシ (1 個) ・ビスケット (2 枚) ※【注1】	・オレンジジュース (100ml) ※【注4】 ・食パン (1 枚) ※【注2】
食事 2	おやつ	・カップヨーグルト (1 個) ※【注3】	・レタスのハム巻き ※ハム 1 枚 ※レタス適量 ※【注3】	・食パン (1 枚) ※【注2】 ・フレッシュモッツアレラチーズ またはフレッシュカッテージ チーズ (60g)	・雑穀シリアル ・ミルクまたはヨーグルト (30g) ※【注3】 ・果物 【内容】 キウイまたはリンゴまたはグ レープフルーツ (1 個)	・オレンジジュース (100ml) ※【注4】	・雑穀シリアル ・ミルクまたはヨーグルト (30g) ※【注3】 ・果物 【内容】 キウイまたはリンゴまたはグ レープフルーツ (1 個)	・食パン (1 枚) ※【注2】 ・フレッシュモッツアレラチーズ またはフレッシュカッテージ チーズ (60g)
食事 3	昼食	・白飯 (100g) ・鶏肉のグリル (200g) ※胸肉使用・皮は取り除いてく ださい。 ・茹でほうれん草 (100g) ※約 5 束分	・湯豆腐または豆腐 (150g) ※絹ごし豆腐使用、一般的な大 きさ、1 丁 300g~350g の約半 丁分 ポン酢小さじ 1 ・蒸し大根 (150g) ※中サイズ約 1/6 本 ・茹でチンゲン菜または小松菜 (70g)	・野菜スープ (250ml) ・白身魚のグリル (120g)	・マグロのグリル (200g) ・ゆで卵 (中サイズ 1/2 個) ・こふきイモ (60g) ※中くらいのじゃがいもを約個 半分 ・セロリ (50g) ・トマト (中サイズ 1/2 個分)	・仔牛のグリル (赤身) (100g) ・にんじんのボイル (50g) ※中くらいのサイズ約 1/4 本分 ・トマト (中サイズ 1/2 個分)	・野菜スープ (250ml) ・白身魚のグリル (120g)	・マグロのグリル (200g) ・ゆで卵 (中サイズ 1/2 個) ・こふきイモ (60g) ※中くらいのじゃがいもを約半 個分 ・セロリ (50g) ・トマト (中サイズ 1/2 個分)
食事 4	おやつ	・リンゴ (1 個)	キウイ (2 個)	・レモンティー (120ml) ・スイカ (125g) ※ 3 キロほどの中くらいのスイ カで、1/24 カット	・カップヨーグルト (1 個) ※【注2】	・モモ (1 個)	・レモンティー (120ml) ・スイカ (125g) ※ 3 キロほどの中くらいのスイ カで、1/24 カット	・カップヨーグルト (1 個) ※【注2】
食事 5	夕食	・蒸し野菜 【内容】 じゃがいも (50g) ※小さめの物を約半個分 グリーンピース (100g) ブロッコリー (100g) グリーンアスパラ (80g)	・ハム入りサラダハム (50g) ※中サラダボウル 1 杯分 ※【注2】 ・サラダ 【内容】 トマト、キュウリ、セロリ、 玉ネギスライスをミックス。	・鶏肉のグリル (200g) ※胸肉使用・皮は取り除いてく ださい。 ・野菜のグリル 【内容】 なす (30g)、赤ピーマン (90g)	・野菜のグリル 【内容】 じゃがいも中サイズ (1 個分)、 ピーマン (半個分)、玉ネギ中 サイズ 1/4 個 (30 g) ブロッコ リー (100g)	・野菜とツナのスパゲティ 【内容】 スパゲティ (45 g)、ツナ缶 (50g)、グリーンピース (50g)、 ブロッコリー (100g)、グリー ンアスパラ (80g)、マッシュ ルーム (25g)	・鶏肉のグリル (200g) ※胸肉使用・皮は取り除いてく ださい。 ・野菜のグリル 【内容】 なす (30g)、赤ピーマン (90g)	・野菜のグリル 【内容】 じゃがいも中サイズ (1 個分)、 ピーマン (半個分)、玉ネギ中 サイズ 1/4 個 (30 g) ブロッコ リー (100g)

《補足》

- ・上記は一例です。また、上記の分量はいずれも目安です。(※上記メニューでも、素材や調味料の違いによりカロリーが異なってきます。一例として、参考にしてください。)
- ・上記に加えて、毎日 2 リットルの水を飲むようにしてください。アルコール類や清涼飲料水は飲まないようにしてください。
- ・味付けは、ハーブ、スパイス (ガーリック、ジンジャー、コショウ、カイエンペッパー、コリアンダー、クミン、バジル、オレガノ、レモン、オレンジピール、カレー粉等) をうまく使い、塩はなるべく使わないでください。
- ・表の中のサラダで使われているドレッシングは (しょうゆ、バルサミコビネガー、オリーブオイル) のみで作った手作りの物です。サラダの他にも、蒸し野菜や、野菜のグリル等に使用できます。
- ・水素化油脂 (トランス脂肪酸)、飽和脂肪酸 (動物性油脂等) の摂取はさけてください。
- ・食事は抜かないようにしてください。
- ・トレーニングと共に、上記食事メニューを 2 ～ 3 週間続けてください。
- ・食欲がなかったり、食事が多いと感じたら、減らしても構いませんが、必ず、食事は取るようにしてください。

※アレルギーや、その他の理由でも、体に合わない食品があったり、体調に異常が出る等、上記メニューが体に合わないと思ったら、すぐにお止めください。
※メニューを正しく実行しても、効果には個人差があります。尚、上記メニューは、あなたの食事プランのお手伝いをする為のメニューであり、ダイエットの成功を保証する食事メニューではありません。
※持病のある方、医師の治療を受けている方、薬の処方を受けている方等は、事前に必ず医師に相談してください。
※本メニューは医学的根拠に基づくものではありません。また、医学的治療を施すものではありません。

【注1】ビスケット…全粒粉使用が望ましい。
【注2】食パン…全粒粉使用が望ましい。一般的な大きさの一斤 350g~450g の 6 枚切りで設定しています。
【注3】ミルク、ヨーグルト、ハム…低脂肪タイプ。
【注4】オレンジジュース…100% 果汁の物のみ。